

Rythme du sommeil

Vos nuits, ne seront plus les mêmes...vous vous souviendrez peut-être de la nuit de Java (le plus souvent la 2ème nuit). Petit conseil, évitez les visites trop nombreuses et/ ou trop longues et essayez que votre bébé ne soit pas dérangé pendant son sommeil par celles-ci.

Bébé a des cycles irréguliers, alternant des phases d'éveil et de sommeil. Entre 17h et 22h, bébé est souvent beaucoup plus agité, il réclamera à être plus souvent à bras et mangera de façon plus rapprochée, par contre il aura une phase de sommeil plus profonde en fin de nuit.

Même si vous n'en avez pas l'impression votre bébé est un gros dormeur (environ 16h/ jr) mais contrairement aux adultes il s'endort en phase de sommeil agité

Il se réveille en moyenne toutes les 4h et ne différencie pas le jour et la nuit.

Dans le ventre de maman, bébé est bien serré, bien au chaud. Il peut parfois trouver qu'il y a trop de place autour de lui, une fois qu'il est sorti de ce cocon qu'est l'utérus, ce n'est pas un caprice, il aime se sentir protégé et entouré.

Soutien à la sortie



Vous repartirez à la maison avec des conseils de sortie, n'hésitez pas à faire votre petite liste de questions à poser à la sage-femme ou à l'auxiliaire de puériculture. Vous pourrez revoir en consultation une consultante en lactation, si vous allaitez.

Le passage à domicile d'une sage-femme via le dispositif du PRADO permettra aussi un soutien lors de votre retour à la maison.

Maternité : ☎ 03.27.73.76.29

Maternologie : 📞 07.85.02.15.39

La puéricultrice de votre PMI

PLA GYN 256 R 03 / 08-2025

Rythmes et besoins du nouveau-né



1ère rencontre, 1^{er} contact

Lors de la naissance, LE PEAU A PEAU sera proposé pendant 2h en salle d'accouchement. Soin qui sera poursuivi dans le service ainsi qu'à la maison.

Il peut être réalisé aussi bien par la maman (c'est elle qui a la priorité juste après la naissance) que par le co-parent.



A quoi sert le peau à peau ?

Il permet à l'enfant : d'explorer ses sens (comme le toucher par la caresse et le contact, l'ouïe par la voix et les bruits du cœur, l'odorat par l'odeur...), de maintenir efficacement sa température, de se poser et de réaliser ou il est, de procurer bien être et plaisir et ainsi renforcer les liens parents/ enfants ; pour les enfants ayant vécu un accouchement un peu mouvementé, il a des effets antalgiques (travail très long, ou très rapide, l'utilisation d'un forceps ou d'une ventouse...).

Pour les mamans souhaitant allaiter il facilite la mise au sein.

Durant ses 6 premiers mois de vie votre bébé a besoin d'être pris dans les bras, d'être rassuré et mis en peau à peau .



L'importance de garder bébé à côté de soi

Lorsque cela est possible nous ne séparons pas bébé de ses parents, afin de favoriser le lien entre eux, bébé a besoin d'être rassuré par ses parents afin de développer un sentiment de sécurité fort.



Cela permet aussi de reconnaître les signes d'éveil de votre bébé qui vous guideront pour savoir quand il a faim.

Lorsque cela est possible, les soins seront réalisés auprès des parents.

La plupart des nouveau-nés font une jaunisse, cela est normal. Certains auront besoin de faire une ou plusieurs séance(s) de photothérapie. Celle-ci sera réalisée dans votre chambre afin de ne pas vous séparer, sous la vigilance du personnel de la maternité.

L'alimentation à la demande

Bébé à la naissance, a un estomac très petit, de la taille d'un noyau de cerise. Il mangera donc en petites quantités et augmentera progressivement ses demandes.

Les 1ères 24h de vie de votre enfant, celui-ci peut être barbouillé (il a du liquide amniotique dans son système digestif et c'est normal), il peut réclamer de façon anarchique, mais pas d'inquiétudes si il s'est alimenté dans les 6 heures suivant sa naissance.

Votre enfant vous enverra des signaux lorsqu'il souhaitera manger (suction des poings, succion dans le vide, ouverture de la bouche avec passage de la langue, mouvements latéraux de la tête, bâillements)

Le moment de l'alimentation est un moment privilégié ou bébé cherche le regard. Pensez à vous installer bien confortablement et à en profiter.

